

Fitness- und Gesundheitsstunden (ab 11. April 2016, Sommerhalbjahr)

Alle weiteren TSF-Übungsstunden entnehmen Sie bitte dem gültigen Trainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VORMITTAGS			09:30 - 10:45 Uhr <b>Bauch, Beine, Po</b> (Christa G., Marianne)		8:45 - 9:45 Uhr <b>Pilates</b> (Annalisa) Kurs mit Anmeldung
				10.00 - 11.00 Uhr <b>Sitzgymnastik</b> (Christa K. und Elli)	9:45 - 10:45 Uhr <b>Pilates</b> (Annalisa) Kurs mit Anmeldung
NACHMITTAGS / ABENDS	18:00 - 19:00 Uhr <b>Yoga</b> (Ulrich Zessin) Kurs mit Anmeldung		15.00 - 16.00 Uhr <b>60+ Frauen u. Männer</b> (Christa K., Elli und Sigrid)		15:00 - 16:00 Uhr <b>Fitness-Mix I</b> (Nicole)
	19:00 - 20:00 Uhr <b>Yoga</b> (Ulrich Zessin) Kurs mit Anmeldung		17:00 - 18:00 Uhr <b>Walking</b> (Helga)		16:00 - 17:00 Uhr <b>Fitness-Mix II</b> (Nicole)
			17:00 - 18:30 Uhr <b>Präv. Haltungstraining</b> / Rückengym. (Sigrid)	18:00 - 19:30 Uhr <b>Herzsport</b> (Annette, Jutta, Laura und Arzt)	17:00 - 18:00 Uhr <b>Nordic Walking</b> (Angelika)
ABENDS	18:00 - 19:30 Uhr <b>Aero-Fitness-Mix</b> (Nicole)	18:00 - 19:00 Uhr <b>Rückenpower</b> (Nicole und Kristina)		18:00 - 19:00 Uhr <b>Stepaerobic/Fitnessmix</b> (Wibke)	
	19:30 - 20:30 Uhr <b>Aktiv +Fit /</b> Frauengymnastik I (Christa G. und Sigrid)		18:30 - 19:30 Uhr <b>Präventivsport</b> (Marianne, Christa K. und Arzt)	19:00 - 20:00 Uhr <b>Tai Chi</b> (Christa)	
	20:30 - 21:30 Uhr <b>Aktiv + Fit /</b> Frauengymnastik II (Christa G. und Sigrid)	19:00 - 20:00 Uhr <b>Funktionelles</b> <b>Bewegungstraining</b> (Inge)		19:30 - 20:30 Uhr <b>Bodyfitness</b> (Bianka)	
	20:15 - 22:00 Uhr <b>Jedermann</b> <b>Sport und Spiel</b> (Friedel und Nils)		19:45 - 20:45 Uhr <b>Zumba®</b> (Kim) Kurs mit Anmeldung	19:30 - 20:30 Uhr <b>Fit auch im Sommer -</b> <b>Lauftreff Skigymn.*</b> (Kerstin)	*Lauftreff --> Bitte beachten: Beginn am 14.4.: 19:00 Uhr, danach 19:30 Uhr

<b>Sportstätten:</b>	Vereinsturnhalle Wilhelmstraße	Schulturnhalle Wilhelm- Leuschner-Schule	Sporthalle	Sporthalle Gymn.Raum (hinterer Eingang)	Waldparkplatz Kinzenbach
----------------------	-----------------------------------	---	------------	--	-----------------------------

Warm Up u. Cool Down sind wichtig für die Gesundheit!

Deshalb bitte immer pünktlich zu den Kursen erscheinen und diesen nicht vorzeitig verlassen. Danke!